**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

Программа определяет и конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трех часов в неделю в 5 классе, на 102 часа в год.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня в разделах «Спортивные игры» .Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно -игровых упражнений.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для **5 класса** двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

**Цели и задачи**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; •обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных способностей, ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений и скоростно-силовых способностей, скоростных, выносливости, силы и гибкости;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в **5 классах** решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в **5 классах** является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений и кондиционных, скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, а также сочетание этих способностей.

**Основные требования к уровню подготовленности**

**учащихся 5 класса по физической культуре за учебный год**

**В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.**

**Учащийся должен знать:**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;

2) Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной

техники в беге, прыжках и метаниях;

3) Основные типичные ошибки при выполнении беговы**х** упражнений, высокого старта,

бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега,

при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;

4) Оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;

5) Основные упражнения для развития физических качеств;

6) Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину в высоту с разбега, в метании малого мяча.

**ГИМНАСТИКА**

1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием

гимнастического инвентаря и оборудования;

2) Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения,

передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в

висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;

3) Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно - силовых и координационных

способностей, силовой выносливости;

4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;

2) Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные

ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;

3) Название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной

техники;

4) Типичные ошибки при освоении попеременного четырехшажного хода, одновременного

хода, преодоление контруклона, торможения «плугом».

**БАСКЕТБОЛ**

1) Правила безопасности на уроках баскетбола;

2) Название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;

3) Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мя¬ча, броске мяча в прыжке;

4) Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных

способностей;

5) Основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

**ВОЛЕЙБОЛ**

1) Правила безопасности на уроках волейбола;

2) Название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной

техники;

3) Основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча;

4) Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;

5) Основные правила соревнований по волейболу.

Учащийся должен уметь

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой

атлетики;

2) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие

дистанции;

3) Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

4) Различать быстрый и медленный темп бега;

5) Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

6) Прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;

7) Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых

шагов способом «из-за спины через плечо»;

8) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

**ГИМНАСТИКА**

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

2) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

3) Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упраж¬нения (кувырки вперед, назад, стойка на голове), упражнения в висах (подъем переворотом в упор и висы), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки;

4) Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией;

5) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;

2) Передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным и одновременным ходами;

3) Преодолевать контруклон;

4) Выполнять торможение и поворот «плугом»;

5) Проводить подвижные игры на лыжах.

**БАСКЕТБОЛ**

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

2) Выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

3) Выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;

4) Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

5) Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

**ВОЛЕЙБОЛ**

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

2) Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;

3) Выполнять подачу мяча через сетку в заданную часть площадки;

4) Выполнять передачу мяча в прыжке, стоя спиной к цели;

5) Выполнять прием мяча отраженного сеткой;

6) Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** **осуществляется по следующим примерным критериям:**

**Оценка «5» –** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

**Оценка «4»** – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3**» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3**» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

*Конструирование подразделов программного материала для 5 класса*

**1 четверть** 27 уроков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лёгкая атлетика  с 1 по 10 урок  с 11 по 18 урок  19 по 27 урок |  |  |

**2 четверть** 21 урок

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастика с элементами  акробатики с 28 по 45 урок | Спортивные игры  с 46 - 48 урок |

**3 четверть** 30 уроков

|  |  |
| --- | --- |
| Лыжная подготовка  с 49 по 69 урок | Спортивные игры - баскетбол 70 по 78 урок |

**4 четверть** 24 урока

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивные игры  с 79 по 81 урок  с 82 по 91 урок | Лёгкая атлетика  с 92 по 102 урок |